

保健だより 2月



2024年2月1日 東海大学附属熊本星翔高等学校保健委員会

こんな ストレス解消法も あります

笑う

泣く



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

旬のみかんを食べて 健康に過ごそう!

みかんはビタミンCなど、健康により成分がたくさん含まれている果物です。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、かぜに対する抵抗力がつけます。また、薄皮や白い筋には食物繊維のほか、ヘスペリジンが多く含まれています。食物繊維は便秘の解消につながり、ヘスペリジンは血流を促進し体を温めます。みかんを健康に役立てるには食べ過ぎは禁物。1日に2個程度摂取することで、1日のビタミンCの推奨量をカバーできます。

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに! 一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。

薬の貸し借りはNGです



そろそろ花粉に注意!

